

*« Beaucoup de personnes ont le sentiment de devoir tenir au travail, sans pouvoir dire quand cela devient trop lourd.
Ce texte propose de mettre des mots sur cette expérience ordinaire, sans la psychologiser. »*

Quand tenir devient une injonction

Il arrive souvent que vous ayez le sentiment de devoir tenir.
Tenir sans trop savoir pourquoi.
Tenir parce que d'autres tiennent.
Tenir parce que vous n'avez pas vraiment le choix.

Dans beaucoup de situations professionnelles, tenir n'est pas présenté comme une option.
C'est une attente implicite.
Quelque chose qui va de soi.
Quelque chose que l'on ne questionne plus.

Vous continuez donc.
Même fatigué.
Même inquiet.
Même quand quelque chose, intérieurement, commence à se fissurer.

Et bien souvent, vous interprétez cela comme un effort normal.
Comme une phase.
Comme un passage obligé.

Cet épisode propose un cadre pour comprendre ce que signifie réellement cette injonction à tenir — et ce qu'elle produit.

Dans le discours professionnel contemporain, tenir est valorisé.
Tenir, c'est être fiable.
Tenir, c'est être engagé.
Tenir, c'est faire preuve de professionnalisme.

À l'inverse, ne plus tenir est rapidement associé à un manque.
Un manque de résistance.
Un manque de motivation.
Un manque de ressources personnelles.

Progressivement, la capacité à tenir devient une mesure implicite de la valeur professionnelle.

Mais ce glissement est rarement nommé.
Lorsque vous dites que vous êtes fatigué, on vous parle d'organisation personnelle.
Lorsque vous dites que la charge est lourde, on vous parle de priorisation.

Lorsque vous dites que vous n'y arrivez plus, on vous parle d'adaptation.

La difficulté est alors reformulée comme un problème individuel.
Quelque chose que vous devriez pouvoir gérer, ajuster, corriger.

Ce déplacement est central.
Car il transforme une contrainte structurelle en responsabilité personnelle.

Tenir, dans ce cadre, n'est plus une réponse ponctuelle à une situation exigeante.
C'est devenu une norme durable.

On ne tient plus pour traverser une période difficile.
On tient pour que le système continue à fonctionner sans se transformer.

Et c'est là que l'injonction devient problématique.

Quand tenir devient une injonction, plusieurs choses se produisent.

D'abord, vous apprenez à minimiser ce que vous ressentez.
Vous relativisez.
Vous comparez.
Vous vous dites que d'autres font pire, que ce n'est pas si grave.

Ensuite, vous retardez le moment de vous arrêter.
Vous repoussez les signaux.
Vous attendez que cela passe.

Enfin, vous intégrez l'idée que céder serait une faute.
Pas une limite humaine, mais un échec personnel.

Ce processus est silencieux.
Il ne fait pas de bruit.
Mais il est profondément épuisant.

Il est important de comprendre ceci : si tenir vous coûte autant, ce n'est pas parce que vous êtes fragile.

C'est parce que tenir est devenu une condition permanente, sans espace de régulation.
Dans un système sain, tenir est temporaire.
Il est compensé.
Il est reconnu.
Il ouvre à des ajustements.

Dans un système sous tension, tenir devient invisible.
Et ce qui est invisible ne peut plus être discuté.

Lorsque tenir n'est plus discuté, il devient moral.

Vous devriez tenir.
Vous êtes censé tenir.
Vous êtes attendu sur votre capacité à tenir.

Et dès lors, la question n'est plus :
« Cette situation est-elle tenable ? »

Mais :
« Pourquoi n'y arrivez-vous pas ? »

Ce renversement est décisif.

Comprendre cela permet un premier déplacement du regard.

Si vous êtes fatigué d'avoir à tenir,
si vous avez l'impression que l'effort demandé ne diminue jamais,
si vous vous sentez en faute de ne plus y arriver,
ce que vous vivez n'est pas un défaut individuel.

C'est l'effet rationnel d'un système qui a déplacé sur les individus le coût de sa propre rigidité.
Cela ne signifie pas que toute situation professionnelle est injuste.
Ni que toute contrainte est illégitime.
Mais cela signifie que tenir ne peut pas être une exigence permanente sans produire de la casse.
Et cette casse est souvent intérieure, silencieuse, peu visible.

Vous n'avez pas à vous juger sur votre capacité à tenir indéfiniment.
Tenir n'est pas une vertu en soi.
C'est une réponse circonstancielle, qui a des limites.

Remettre cela en perspective n'apporte pas de solution immédiate.
Mais cela permet de sortir d'une culpabilité inutile.

Et parfois, comprendre est déjà une forme de soutien.

Ce cadre de compréhension est issu d'un travail plus large sur les difficultés contemporaines au travail, développé dans mes ouvrages.

Texte issu d'un travail d'analyse et de recherche développé dans les ouvrages de Céline Martin.

Les ouvrages correspondants sont accessibles sur la page de l'autrice : [Amazon.fr: DR Céline Martin: livres, biographie, dernière mise à jour](#)